

令和7年 12月 献立表

世田谷社の学び舎 世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
1月	中華丼 もやしのコチュジャンがけ 中華風コーンスープ りんご 牛乳	豚肉, かまぼこ, 鶏卵	牛乳	米, おおむぎ, さとう, でん粉	油, ごま油	にんじん, チンゲンツァ イ	しょうが, きくらげ(乾), たけのこ(水煮), 白菜, もやし, きゅうり, たまねぎ, りんご, ホールコーン(缶), クリームコーン (缶)	604 kcal 23.2 g 16.7 g 3.7 g
2火	豚丼 小松菜とえのきの和え物 相性汁 牛乳	豚肉, 生揚げ, けずりぶし, ベーコン	牛乳, こんぶ	米, おおむぎ, さとう, さつまいも	油, ごま	こまつな, にんじん	たまねぎ, こんにゃく, もやし, えのきたけ	654 kcal 27.7 g 22.3 g 2.9 g
3水	セサミトースト ハッシュドポーク マカロニとコーンのサラダ 牛乳	豚肉	牛乳	食パン, さとう, じゃがいも, 小麦粉, マカロニ	バター, ごま, 油	にんじん	たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	603 kcal 21.7 g 20.9 g 3.1 g
4木	有機米ごはん さばの香味焼き 野菜のごま風味 豆腐のみそ汁 牛乳	さば, 豆腐	牛乳, わかめ	米, さとう	油, ごま油, ごま	こまつな, にんじん	にんにく, ねぎ, しょうが, もやし, えのきたけ	624 kcal 26.7 g 26.0 g 2.4 g
5金	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉, 大豆, 鶏卵	牛乳, スキム ミルク, ダイスチー ズ	スパゲッ ティ, 米粉, じゃがいも, さとう, 小麦粉	油, バター	にんじん, ピーマン	にんにく, たまねぎ, セロリー, きゅうり, マッシュルーム (レトルト), ホールコーン(缶)	663 kcal 29.6 g 21.5 g 1.8 g
8月	ごはん 千草焼き 白菜とじゃこのカリカリ和え 御事汁 みかん 牛乳	鶏卵, 豆腐, あずき	牛乳, じゃこ, こんぶ	米, さとう	油, ごま油	にんじん	たまねぎ, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, 白菜, もやし, こんにゃく, だいこん, みかん	600 kcal 26.9 g 18.0 g 2.3 g
9火	麦ごはん 塩こんぶのふりかけ いも煮 おみ漬け 牛乳	粉かつお, 豚肉, 凍り豆腐	牛乳, 塩昆布	米, おおむぎ, さとう, さといも	ごま, 油	にんじん, こまつな	だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ, 切干しだいこん, もや し, しょうが	598 kcal 26.8 g 17.0 g 2.3 g
10水	ぶどうパン 魚のラビゴットソース ミネストローネ 牛乳	メルルーサ, ベーコン	牛乳	ぶどうパン, でん粉, さとう, マカロニ	油	トマト, パセリ, にんじん, ダイス トマト(缶)	たまねぎ, セロリー	618 kcal 25.4 g 26.6 g 3.0 g
11木	カレーライス こんにゃくサラダ 焼きりんご 牛乳	豚肉	牛乳	米, おおむぎ, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター, ごま油, ごま	にんじん	にんにく, たまねぎ, しょうが, こんにゃく, きゅうり, もやし, りん ご	635 kcal 18.4 g 20.6 g 2.2 g
12金	有機米ごはん 白身魚のピリ辛ソースがけ 小松菜のおひたし かきたま汁 牛乳	メルルーサ, 豆腐, 鶏卵	牛乳, わかめ	米, でん粉	油, ごま油	こまつな, にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, もやし, ねぎ	598 kcal 27.3 g 17.8 g 2.7 g
15月	ミルクパン スコップコロッケ 洋風大根サラダ クリームスープ 牛乳	豚肉, 鶏肉	牛乳, 粉チーズ	ミルクパン, じゃがいも, パン粉, さとう	油	にんじん, パセリ	たまねぎ, だいこん, ホールコーン(缶), クリームコーン (缶)	649 kcal 28.5 g 23.2 g 3.1 g

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
16 火	チリビーンズライス 白菜のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉, 大豆	牛乳, プレーン ヨーグルト	米, じゃがいも, 米粉, さとう	油	にんじん, トマト ジュース	にんにく,たまねぎ, 白菜,きゅうり, みかん(缶),黄桃(缶), パインアップル(缶)	626 kcal 21.5 g 16.9 g 1.6 g
17 水	ごはん 大根の葉のふりかけ おでん 青のりビーンズ 早香 牛乳	けずりぶし, 鶏肉, さつま揚げ, ちくわ, がんもどき, 大豆	牛乳, じゃこ, こんぶ, あおのり	米, さとう, でん粉	ごま油, 油	だいこん葉, にんじん	こんにゃく,だいこん, 早香	622 kcal 26.9 g 18.3 g 2.5 g
18 木	きなこあげパン 肉団子入り春雨スープ チーズ入りプロテインサラダ 牛乳	きな粉, 鶏ひき肉, おから, 鶏卵, ひよこめめ, まぐろ缶詰	牛乳, プロセス チーズ	ミルクパン, さとう, でん粉, 春雨	油, ごま油	にんじん, こまつな	(干)しいたけ, しょうが,えのきたけ, 白菜,ねぎ,きゅうり, キャベツ,たまねぎ	631 kcal 26.4 g 25.6 g 2.8 g
19 金	ほうとう ししゃものカレー揚げ 大根のゆずあえ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉, 油揚げ, 粉ゼラチン	牛乳, ししゃも, 粉寒天	ほうとう麺, 小麦粉, さとう	油	にんじん, かぼちゃ, こまつな	ごぼう,白菜,しめじ, ねぎ,だいこん, キャベツ,ゆず, ぶどうジュース	606 kcal 30.1 g 21.6 g 3.4 g
20 土	四川豆腐丼 ラーパーツァイ なめこと卵のスープ 牛乳	豚肉, 豆腐, 鶏卵	牛乳	米, おおむぎ, さとう, でん粉	油, ごま油	にんじん	にんにく,しょうが, ねぎ, たけのこ(水煮), (干)しいたけ,白菜, なめこ	614 kcal 26.4 g 22.0 g 3.0 g
23 火	ごはん ジャンボぎょうざ 塩ナムル わかめスープ みかん 牛乳	豚肉, 豆腐	牛乳, わかめ	米, ぎょうざの 皮, 小麦粉, でん粉	油, ごま油, ごま	にら, こまつな, にんじん	しょうが,キャベツ, ねぎ,にんにく,もやし, えのきたけ,みかん	612 kcal 20.5 g 21.2 g 2.0 g
24 水	ガーリックライス フライドチキン ブロッコリーのサラダ チーズケーキ のむヨーグルト	ベーコン, 鶏肉, 鶏卵	ジョア, じゃこ, クリーム チーズ, 生クリーム	米, 小麦粉, でん粉, さとう	バター, 油	パセリ, にんじん, ブロッコリー	にんにく,レモン, キャベツ, ホールコーン(缶), たまねぎ,レモン	691 kcal 28.2 g 26.7 g 2.0 g

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

12月が旬の食材

白菜 大根 春菊 にんじん ねぎ こまつな キャベツ
ごぼう ほうれんそう しょうが かぶ さといも
りんご みかん ゆず かき たら いわし
あまだい ひらめ ぶり わかさぎ

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいをする



12月の給食目標 のこさず食べよう

12月17日(水) せたがやそだち給食

世田谷区で育った大蔵大根を使って大根の葉のふりかけ、おでんを作ります。

大蔵大根は昔から世田谷区で作られていた伝統野菜です。青首大根の普及により一時は姿を消しましたが、区内の農家の働きかけによって復活しました。

冬に多い感染症に気をつけよう



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。

そんな「冬至に食べるとガゼをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

冬至は、12月21日または22日です。この日は、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎなどの根菜類を食べると、体を温め、健康に良いとされています。

※このページのイラストは、すべてフリー素材です。